

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 වන ශ්‍රේණිය

විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය



ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ශ්‍රී ලංකා

2007

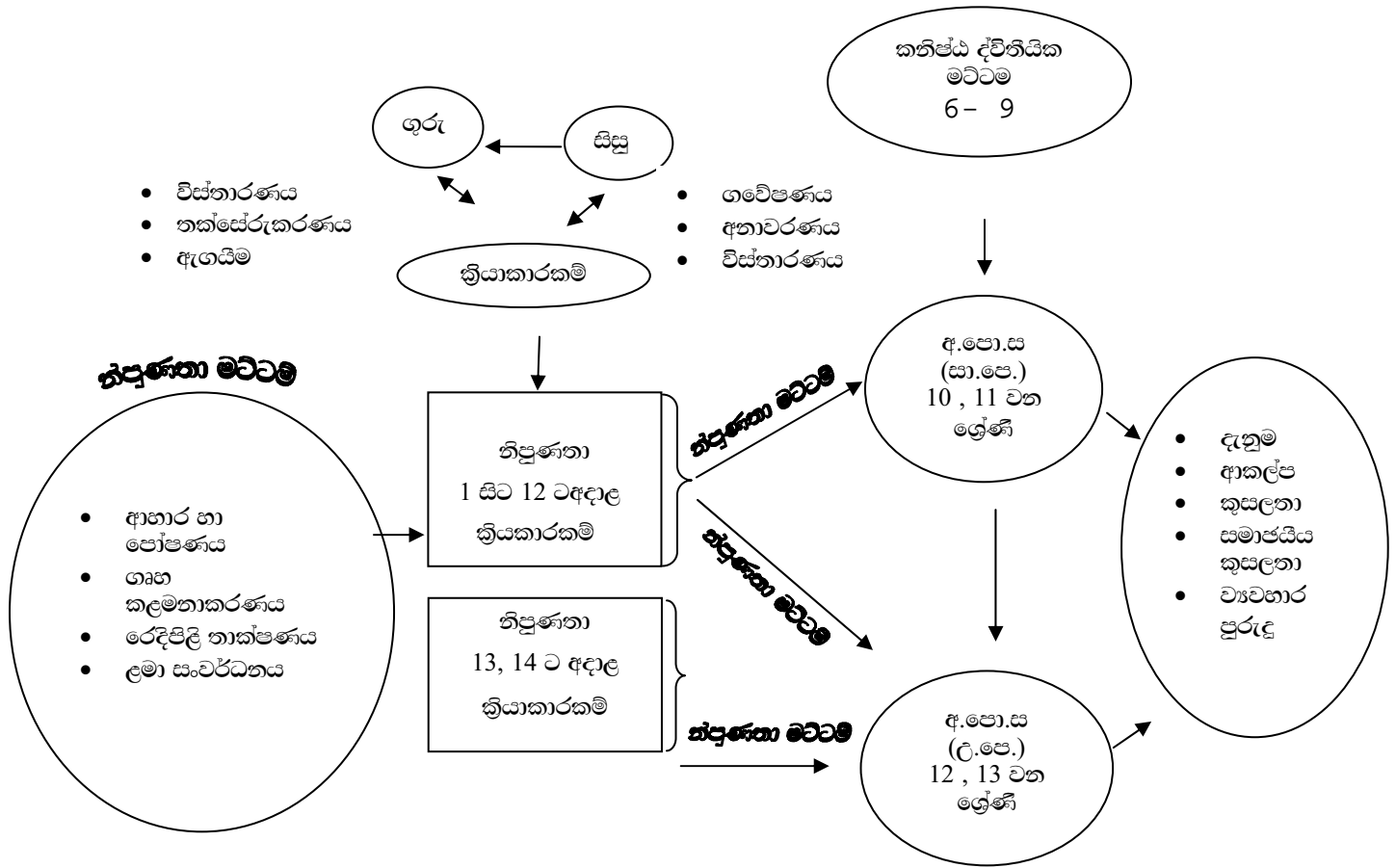
පටුන

- 1.0 හැඳින්වීම
- 2.0 විෂයයේ අරමුණු
- 3.0 නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්,
විෂය අන්තර්ගතය සහ කාලය
- 4.0 ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය
- 5.0 ගුණාත්මක යෙදවුම්
- 6.0 තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම
- 7.0 පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්

1.0 හැඳින්වීම

ජ්‍යෙෂ්ඨ ද්විතියික පාසල් විෂයමාලාවේ 10-11 ශ්‍රේණි සඳහා තාක්ෂණ විෂයයන් 9 ක් හඳුන්වා දී ඇති අතර, ඒවායින් එකක් තෝරාගැනීම සිසුන්ට අනිවාර්ය කර තිබේ. ඉන් එක් තාක්ෂණ විෂයක් වන ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව , අ.පො.ස.(උ.පෙළ) සඳහා ද නිර්දේශිතය. නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ යටතේ කතිෂ්ඨ ද්විතියික විෂය මාලාවට ඇතුළත් ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා විෂයය අ.පො.ස. (සා.පෙළ) මට්ටමේ දී මෙම විෂයය හැදෑරීම සඳහා සිසුන්ට අවශ්‍ය පදනම සකසා දෙයි.

2007 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වන ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය නිර්දේශය නිපුණතා පාදකව සැලසුම් කර ඇත. මෙයින් අපේක්ෂා කරන්නේ ශිෂ්‍යා ලබාගත් ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ජීවිතයේ ඵද්‍යෝගී කටයුතු සඳහා ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමට හුරුව ලබා දීමයි. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය තුළින් නිපුණතා 14 ක් ප්‍රගුණ කිරීමට අපේක්ෂිතය. මෙම නිපුණතා විෂය හා බැඳුණු ප්‍රධාන විෂයය ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ විහිදී යන ඒවා වේ. ඒ ඒ නිපුණතා , නිපුණතා මට්ටම් කිපයක් ඔස්සේ සංවර්ධනය වන ලෙසින් සැලසුම් කර ඇත. මෙයින් හඳුනාගත් නිපුණතා 12 ක් 10-11 දක්වා වූ ශ්‍රේණි වලදී ද, 13 හා 14 වන නිපුණතා 12 වන සහ 13 වෙනි ශ්‍රේණිවලදී ද ප්‍රගුණ කිරීමට අපේක්ෂිතය. ක්‍රියාකාරකම් පාදක ප්‍රවේශයක් යටතේ , ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයන් සමූහයක් ඔස්සේ සිසුන් ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් කරා ළඟා කරවීමට අවස්ථාව සලසා ඇත. මෙහිදී ගුරුවරයා පරිණාමන භූමිකාව පිලිඹිඹු වන අයුරින් , ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම කළ යුතු වේ. මෙහි තක්සේරුකරණ හා ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය ඇතුළත් කොට ඇත. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන අවස්ථා නිරීක්ෂණය කරමින් ඔවුන්ගේ ප්‍රබලතා හා දුබලතා හඳුනාගෙන, අවම ප්‍රවීණතා මට්ටම වෙත හෝ සිසුන් සියලු දෙනා ළඟා කරවීමට ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු වේ. අපේක්ෂිත නිපුණතා ලබාදීමේ දී පාසල සතු සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කරගැනීම ගුරුවරයා සතු කාර්යභාරය වේ.



2.0 විෂය අරමුණු

- ගෘහ කළමනාකරණයට අයත් විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ ප්‍රායෝගික සහ ගැටලු විසඳීමේ ශිල්පීය ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමේ හැකියාව මගින් සිසුන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්මානිමානය ගොඩනැගීම.
- යහපත් පෝෂණමය පුරුදු ඇති කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා, වර්ධනය කිරීම තුළින් පෝෂණමය යහ පැවැත්ම පිළිබඳව වගකීම පිළිගැනීමට උනන්දු කරවීම.
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය හා බැඳි විවිධ වෘත්තීමය අවස්ථා පිළිබඳ දැනුවත් බවක් ලබා දීම.
- යහපත් ආකල්ප සහ සාරධර්ම වර්ධනය කිරීම මගින් පුද්ගල සහ සමාජ සංවර්ධන ඇති කිරීම.

ඉහත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම ආකල්ප කුසලතා හා සමාජ සබඳතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් වර්ධනය කර ගැනීමට සහාය වීම ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

- විෂයයේ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර
 - ආහාර සහ පෝෂණය
 - ගෘහ කළමනාකරණය
 - රෙදි පිළි තාක්ෂණය.
 - ලබා සංවර්ධනය.

3.0 නිපුණතා , නිපුණතා මට්ටම් , විෂය සන්ධාරය හා කාලච්ඡේද

10 වන ශ්‍රේණිය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>01. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.</p> <p>1.1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනියි .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුල පිලිබඳ සංකල්පය • පවුලේ සාමාජිකයින් සතු භූමිකා සහ කාර්යයන් • පවුලේ සාමාජිකයින් සතු යුතුකම් හා වගකීම්. • පවුල තුළ ඇති අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා <ul style="list-style-type: none"> • පියා මව අතර • දෙමව්පියන් ද දරුවන් අතර • දරුවන් දරුවන් අතර <ul style="list-style-type: none"> • පිලිගැනීම • ගරුකිරීම • විශ්වාසය • සහයෝගිතාව • ඉවසීම • ආදරය 	03
<p>2. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p> <p>2.1. පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවන්ට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂ්‍යදායී බව <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ජීව්‍ය සංයුතිය. • ආහාර ප්‍රභවයන් • ආහාරවල කෘත්‍යයන් • ආහාර කාණ්ඩ <ul style="list-style-type: none"> • කාණ්ඩවල පෝෂණ අගයන් • විවිධත්වය <ul style="list-style-type: none"> • වයනය • රසය • චර්ණය • පිසීමේ ක්‍රම • රුචි අරුචි කම් • සාමාජික සංඛ්‍යාව • වෙළඳ පොළේ මිල ගණන් • සුලභ බව • සැලසුම් කළ යුතු ආහාර වේල්. <ul style="list-style-type: none"> • පාසලට රැගෙන යාම සඳහා උදය ආහාර වේල • පවුල සඳහා දිවා ආහාර වේල • රාත්‍රිය සඳහා ආදේශක ආහාර වේල 	05

<p>03. ආහාර තොරා ගැනීමේ දී ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ, ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.</p> <p>3.1. ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරාගෙන ගබඩා කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ අගය • සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව • චර්ණය • වයනය • රසය • සගන්ධය • ගුණාත්මක ලක්ෂණ හඳුනා ගනිමින් ආහාර තේරීම. <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වර්ග <ul style="list-style-type: none"> • පලතුරු • එළවළු • පාන් • මාළු • මස් • බිත්තර • ආහාර ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • විවෘත ස්ථානවල • ආවරණ තුළ • ශීතකරණය තුළ • ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධක. <ul style="list-style-type: none"> • ඔක්සිකරණය • ක්ෂුද්‍රජීවී බලපෑම • අන්තර් ක්‍රියා <ul style="list-style-type: none"> • ආර්ද්‍රතාව • ඔක්සිකරණය • උෂ්ණත්වය 	<p>03</p>
<p>3.2 ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර පිළියෙල කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළියෙල කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • සේදීම • කැපීම • මිශ්‍ර කිරීම • මෙවලම් හා උපකරණ • සකස්කර තබන කාලය • පිසීම <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදිව පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය • උෂ්ණත්වය හා කාලය • යොදන මාධ්‍යය • මෙවලම් සහ උපකරණ 	<p>05</p>

<p>4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර පිළියෙල කරයි.</p>		
<p>4.1. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේෂණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • හැඩතලවලට කපා ගැනීම • පදම් කිරීම • පිපීමට හාජනය කිරීම • මිශ්‍ර කිරීම • අත් ගැසීම 	<p>04</p>
<p>4.2. තෙත් සහ වියළි තාප පිසීමේ ක්‍රම අත්හදා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිසීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • තෙත් තාපයෙන් පිසීම • වියළි තාපයෙන් පිසීම. • උණු මේදයෙන් පිසීම. • තෙත් තාපයෙන් පිසීම. <ul style="list-style-type: none"> • තැම්බීම • ජලයේ බහා තැම්බීම • වාෂ්පයෙන් තැම්බීම • ස්ටූ කිරීම • පිටතයෙන් පිසීම • වියළි තාපයෙන් පිසීම <ul style="list-style-type: none"> • පිළිස්සීම • අඟුරු යට • තැටියේ • පෝරණුවේ • ගිනි දැල්ලේ • ග්‍රිල් කිරීම • රෝස්ට් කිරීම • තෙත් හා වියළි තාප පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ <ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රියාවලිය • යොදාගන්නා ආහාර • උපකරණ සහ මෙවලම් 	<p>05</p>
<p>4.3 මේදයෙන් පිසීමේ ක්‍රම අත්හදා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මේදයෙන් පිසීම <ul style="list-style-type: none"> • ගැඹුරු තෙලේ • නොගැඹුරු තෙලේ • ඉහත පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළව <ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රියාවලිය • යොදාගන්නා ආහාර • උපකරණ සහ මෙවලම් 	<p>02</p>

<p>5. විවිධ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.</p> <p>5.1. පවුලේ ඵ්දිනෙදා අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ ඵ්දිනෙදා අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • පවුල සඳහා • ආගන්තුකයින් සඳහා • සාමාජික අවශ්‍යතා සඳහා • ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම. <ul style="list-style-type: none"> • විධිමත් ක්‍රම. • අවිධිමත් ක්‍රම. 	<p>03</p>
<p>6. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරි රක්ෂණය කරයි.</p> <p>6.1. පරි රක්ෂණ අවශ්‍යතාව ගවේෂණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර තරකවීමට බලපාන හේතු <ul style="list-style-type: none"> • භෞතික • ජීව විද්‍යාත්මක • රසායනික • ආහාර පරි රක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම 	<p>03</p>
<p>7. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා සහ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p> <p>7.1. පෝෂණ උග්‍රතා හා ගැටලු පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ උග්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> • සංකල්පය. • උග්‍රතා රෝග සහ ඒවායේ මූලික ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • මන්ද පෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රෝටීන උග්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> • ක්වොපියෝකෝර් • ප්‍රෝටීන් කැලරි උග්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> • මැරස්මස් • විටමින් උග්‍රතා <ul style="list-style-type: none"> • A විටමින් • B විටමින් • C විටමින් • D විටමින් • E විටමින් • K විටමින් • බන්ජ උග්‍රතා • පෝෂණ ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> • සංකල්පය. 	<p>05</p>

<p>8. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>8.1. ගෘහීය කාර්යයන්හි දී භාවිත වන විවිධ සම්පත් හඳුනා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ගෘහ කාර්යයන්හි දී අවශ්‍යවන සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> • මානව • මානව නොවන සම්පත් • මානව සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> • දැනුම • ආකල්ප • කුසලතා • ශ්‍රමය • මානව නොවන සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> • භෞතික සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> • මුදල් • දේපල • ජලය • ඉඩකඩ • ප්‍රජා පහසුකම් • භෞතික නොවන සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> • කාලය • විදුලිය 	<p>05</p>
<p>09. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.</p> <p>9.1. මූලික මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනික ව ප්‍රයෝජනවත්වන සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නිර්මාණය කළයුතු සරල උපාංග <ul style="list-style-type: none"> • අල්පෙනෙත්ති රඳවනය • මේස දරණුවක්/ඩොයිලියක් • මැහුම් උපකරණ බැගය/ශිතකරණයේ දොර අල්ලුව • බන්දේසි කවරය • භාවිත කළහැකි ද්‍රව්‍ය උපකරණ හා මෙවලම් • මූලික මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • නූල් ඇඳීම - සමාන/අසමාන • හින් නූල් දුටුම් • ටාට් මැස්ම • පිස්මේන්තු මැස්ම 	<p>05</p>

<p>10. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.</p>		
<p>10.1. ලදරු-ඇඳුම් සඳහා පනරොම නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ලදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • ලිහිල් වීම • මුට්ටු අඩු බව හා සරල බව • ඇඟලුමට හා පියවීමට පහසු බව • සරල විසිතරු මැහුම් ක්‍රමවලින් අලංකාර කර තිබීම. 	<p>10</p>
<p>10.2. ලදරු ඇඳුම් කට්ටලය සඳහා උචිත රෙදිවර්ග තෝරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ලදරු ඇඳුම් කට්ටලය <ul style="list-style-type: none"> • භාවිත කරන රෙදි වර්ගවල තිබිය යුතු ගුණාංග • කපු රෙදි තෝරා ගැනීමේ වැදගත්කම 	<p>02</p>
<p>10.3. පනරොම භාවිත කර ලදරු ඇඳුම කපා මසයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • රෙදි පිරියම් කිරීම • කැපීම • මැසීම 	<p>09</p>
<p>10.4 විසිතරු මැහුම් ක්‍රම භාවිතා කර ලදරු ඇඳුම් අලංකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසිතරු කිරීම • ඇසුරුම් කිරීම 	<p>04</p>
<p>11. නිවැරදි පිළිවෙත් යොදා ගනිමින් දරුවන් හඳා වඩා ගනියි.</p>		
<p>11.1. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනාගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ස්ත්‍රී පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති . • ව්‍යුහය ක්‍රියාකාරීත්වය. 	<p>03</p>
<p>11.2. දරුවකු පිළිසිදු ගැනීමට මූලික වන කරුණු සොයා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දරුවකු පිළිසිදු ගැනීමට බලපාන සංසිද්ධි <ul style="list-style-type: none"> • ආර්ථව වක්‍රය • සංසේචනය • අධිරෝපණය • ගර්භිණී භාවය <ul style="list-style-type: none"> • ගර්භිණී භාවයේ ලක්ෂණ 	<p>03</p>
<p>11.3. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනාගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධිය. <ul style="list-style-type: none"> • යුක්තානු අවධිය • කලල අවධිය • හුණු අවධිය 	<p>02</p>

<p>11.4. ගර්භිණී මව්වරු රැකබලා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ගර්භිණී මව්වරු රැක බලා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණය • සෞඛ්‍යය <ul style="list-style-type: none"> • කායික • මානසික • දෛනික චර්යා • ඖෂධ භාවිතය • සායනය 	<p>03</p>
<p>11.5. ළදරුවියේ පසුවන දරුවන් රැකබලා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • උපතේ සිට ළදරු විය දක්වා සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • නවජ දරුවා • පළමු වසර දෙක තුළ සංවර්ධනය. • ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන. 	<p>03</p>
<p>12. යෞවනවියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වීම සඳහා සහාය වෙයි</p> <p>12.1. යෞවනවියේ විශේෂත්වය හඳුනා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • යෞවනවිය <ul style="list-style-type: none"> • සංකල්පය • වයස් සීමාව • යෞවනෝදය <ul style="list-style-type: none"> • ලිංගික විවිධත්වය • ප්‍රාථමික හා ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ • සංක්‍රාන්ති අවධිය ලෙස හැඳින්වීම • අවශ්‍ය මහපෙත්වීම හා උපදේශනය <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය පිලිබදව • කායික පරිනතිය හා බැඳුණු ගැටලු 	<p>04</p>

11 වන ශ්‍රේණිය

නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.</p> <p>1.2 පවුලේ අවශ්‍යතාවන්ට යෝග්‍යවන ආකාරයට නිවෙස් සැලසුම් කිරීමේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවෙස් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● භූමිය ● පවුලේ අවශ්‍යතා ● නිවෙස් විවිධ කොටස් හා ඒවායේ කාර්යයන් ● ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ● බිම් සැලසුම් ඇදීමේ දී අවධානය කළ යුතු මූලික කරුණු. <ul style="list-style-type: none"> ● පරිමාණය ● විවිධ සංකේත භාවිතය 	04
<p>1.3. පවුලේ අවශ්‍යතාවන්ට සරිලන ලෙස නිවස සංවිධානය කිරීම.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවෙස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු. <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික සංවිධානය <ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ කාමරවල පිහිටීම ● දොර ජනෙල්වල පිහිටීම ● ගමන් මං තිබීම ● ඉඩකඩ <ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ හා උපාංග ● බහු කාර්ය ඒකක හා බහු කාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ 	04

<p>2. විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p> <p>2.2. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • හැදින්වීම • විශේෂ පෝෂණ අවස්ථා ඇති අවධි <ul style="list-style-type: none"> • ලදරු අවධිය • යොවුන් අවධිය • ගර්භණී අවධිය • ක්ෂීරණ අවධිය • මහලු අවධිය • දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හා ඒ කෙරෙහි බලපාන කරුණු. • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • ලදරුවකු (අවුරු 2) ක් සඳහා දෛනික ආහාර වේල් • යොවුන් වියේ දැරියකට උදේ ආහාර වේලක් • ගර්භණී මවකට දිවා ආහාර වේලක් • ක්ෂීරණවියේ මවකට දිවා ආහාර වේලක් • අවුරුදු 75 ක පිරිමියෙකුට රාත්‍රී ආහාර වේලක්. 	<p>06</p>
<p>3. ආහාර තොරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමේ පුරුදු ආදර්ශනය කරයි.</p> <p>3.3. ආහාර තොරාගැනීම, ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම. හා පිසීම යන ක්‍රියාවන්හි දී ගුණාත්මක බව රුක ගැනීම සඳහා අවධාරණය කළයුතු කරුණු හඳුනා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ලබා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> • ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර ලබා ගැනීමේ අපහසුව <ul style="list-style-type: none"> • ආර්ථික දුෂ්කරතා • සුලභ නොවීම • ප්‍රමිතියකින් යුතු ආහාර උව්‍ය නිෂ්පාදනය නොකිරීම • නිෂ්පාදකයින්ගේ, අලෙවිකරුවන්ගේ, පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම • ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව රුකගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> • ඉඩ කඩ සීමිත වීම • ගබඩා කිරීමේ පහසුකම් නොමැති වීම <ul style="list-style-type: none"> • ඇසුරුම් ක්‍රම • උෂ්ණත්ව පාලනය 	<p>04</p>

<p>3.4. ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • වාතයේ බලපෑම • තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතයට ඇති දුෂ්කරතා • පිළියෙල කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව රැකගැනීම සඳහා අවධාරණය කළ යුතු කරුණු. <ul style="list-style-type: none"> • අදාළ මෙවලම් / උපකරණ භාවිතය • පිළියෙල කිරීමේ දී නිවැරදි ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කිරීම. • පිසීමේ දී ගුණාත්මකබව රැකගැනීම සඳහා අවධාරණය කළ යුතු කරුණු. <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කිරීම. • අදාළ උපකරණ භාවිත කිරීම. • ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • ගෘහීය මට්ටමින් <ul style="list-style-type: none"> • තෝරා ගැනීමේ දී • ගබඩා කිරීමේ දී • පිළියෙල කිරීමේ දී • පිසීමේ දී • සමීප ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • තෝරා ගැනීමේ දී • ගබඩා කිරීමේ දී • පිළියෙල කිරීමේ දී • පිසීමේ දී 	<p>03</p>
<p>4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර පිළියෙල කරයි.</p> <p>4.4 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර වේලේ සකස් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළයුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • ලදරුවිය <ul style="list-style-type: none"> • අර්ධ සන් වයන • සීනි , ලණු සහ කුළු බඩු අඩුවෙන් භාවිතය • පෙර ලබාවිය <ul style="list-style-type: none"> • විවිධත්වයකින් යුක්ත වීම <ul style="list-style-type: none"> • වර්ණය • වයනය • රසය • යොවුන් විය <ul style="list-style-type: none"> • රුචිකත්වය • විවිධත්වය • මහළුවිය <ul style="list-style-type: none"> • වයනය 	<p>12</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • කුළුබඩු අඩුවෙන් යෙදීම • මේදය පාලනය කිරීම • ගර්භණී අවධියේ සහ ක්ෂීරණ අවධිය <ul style="list-style-type: none"> • රුචිතත්වය • ආහාර වේලේ සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • විශේෂ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ලදරු විය • පෙර ළමා විය • යොවුන් විය • මහලු විය • ගර්භණී අවධිය • ක්ෂීරණ අවධිය 	
<p>5. විවිධ අවස්ථාවන් ට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගත්වයි.</p> <p>5.2 පවුලේ සාමාන්‍ය උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැනවීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ සාමාන්‍ය උත්සව අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> • උපන්දින උත්සව • ගෙට ගෙවදීමේ උත්සව • දානමය අවස්ථා • ආහාර පිළිගැනවීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • උත්සවයේ ස්භාවය <ul style="list-style-type: none"> • තේ පැන් සංග්‍රහය / ආහාර වේලේ • වේලාව <ul style="list-style-type: none"> • උදේ • දවල් • සවස • රාත්‍රී • සහභාගිවන සංඛාව <ul style="list-style-type: none"> • වයස් මට්ටම් • ඉඩ කඩ • අදාල උපකරණ හා මෙවලම් • ආහාර පිළිගැනවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • විධිමත් ක්‍රමය • අවිධිමත් ක්‍රමය 	05
<p>6. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.</p> <p>6.2 සරල ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සරල ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • උපක්‍රම 	06

	<ul style="list-style-type: none"> • අදාළ මූලධර්ම • පරීරක්ෂණය කළ යුතු ආහාර <ul style="list-style-type: none"> • කොස් දෙල් වියළීම • ලුණු දෙහි සෑදීම • අච්චාරු සෑදීම • මාළු ඇඹුල් නියල් • ටොෆි වර්ග • සීනි සම්බෝල 	
<p>7. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රාණතා සහ ගැටළු පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p> <p>7.2 පෝෂණ ගැටළු වලට අදාළ තොරතුරු ගොනුවක් ඉදිරිපත් කරයි. තොරතුරු ගොනුවට අඩංගු විය යුතු කරුණු</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හඳුනාගෙන ඇති පෝෂණ ගැටළු පිළිබඳ තොරතුරු <ul style="list-style-type: none"> • ඉලක්ක වන කණ්ඩායම • බහුලව පවතින ප්‍රදේශ • අදාළ හේතු • රෝග ලක්ෂණ • ඇතිවන බලපෑම වැලැක්වීම 	03
<p>8. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කරගනී</p> <p>8.2 ඵදිනෙදා කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීම සඳහා ගෘහීය සම්පත් කාර්යක්ෂමව උපයෝගී කර ගනී.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සම්පත් පරිහරණයේ දී ඇතිවන ගැටළු • ඵදිනෙදා කාර්යයන්හි දී ඇතිවන ගැටළු • ගැටළු විසඳා ගැනීම සඳහා ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය • කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> • සැලසුම් කිරීම • සංවිධානය • ක්‍රියාත්මක කිරීම • ඇගයීම 	06
<p>9. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමේදී විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතා කරයි.</p> <p>9.2 ශිල්පීය හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ගෘහ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • මුටු වර්ග හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • සරල මුටු ව 	06

<p>අලංකරණයට සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසිතුරු මැහුම් කුම <ul style="list-style-type: none"> • විසිතුරු මැහුම් කුම හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • දම්වැල් මැස්ම • නැටි මැස්ම • බ්ලැන්කට් මැස්ම • සැටින් මැස්ම • කතිර මැස්ම • අදාළ මැහුම් කුම මැසීම • නිර්මාණය කිරීමට අපේක්ෂිත සරල උපාංග <ul style="list-style-type: none"> • බිත්ති සැරසිල්ලක් / කුපන් කවරයක් • භාවිතයට උචිත ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම 	
<p>10. පුද්ගල අවශ්‍යතාවයන් සඳහා රෙදි පිළි හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.</p> <p>10.3 ඊටි ඇඳුම (සන්සුට්) සඳහා පනරොම නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ලමා ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • අවශෝෂක තාව • ඇඟලීමට පහසු වීම • උචිත පියවීමේ ක්‍රම වලින් යුක්ත වීම • පන්තවල විවිධත්වය. • විසිතුරු බව • වර්ණවත් බව • පතොරම නිර්මාණය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • අවශ්‍ය උපකරණ හා මෙවලම් • පතොරම ගොඩනැගීම 	<p>03</p>
<p>10.4 ඊටි ඇඳුම මසා විසිතුරු කරයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ඊටි ඇඳුම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • අවශෝෂකතාව • පිරිසිදු කිරීමේ පහසුට • සැහැල්ලු බව • වර්ණවත් බව • කුඩා මෝස්තර වීම <ul style="list-style-type: none"> • රෙදි පිරියම් කිරීම • රෙද්ද මත පතොරම ඇති කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • කැපීම • දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම • ඇඳුම් මැසීම <ul style="list-style-type: none"> • අනු පිලිවෙලට මැසීම • ඇඳුම් විසිතුරු කිරීම • ඇඳුම නිම කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • නූල් කැපීම • ස්ත්‍රික්ක කිරීම • ඇසුරුම 	<p>06</p>

<p>11. දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ පිළිවෙත් ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෙර ළමාවිය හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය • වාලංක වර්ධනය • භාවික වර්ධනය • බුද්ධි වර්ධනය • භාෂා වර්ධනය • සමාජයීය වර්ධනය 	<p>03</p>
<p>11.6 පෙර ළමාවිය සංවර්ධනයෙහි පිලිබිඹු කරන ලක්ෂණ පිරික්සයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෙර ළමාවියේ දරුවන් <ul style="list-style-type: none"> • ඇද තෙමීම • ගොත ගැසීම • ඇඟිලි ඉරීම • කෝපාවේගය • නිශේධන වර්යා • හේතු සහ ප්‍රතිකර්ම 	<p>03</p>
<p>11.7 පෙර ළමා වියේ දරුවන් පිලිබිඹු කරන අක්‍රමතා හඳුනා ගනී.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෙර ළමාවියේ සංවර්ධන කෙරෙහි පූර්ව ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල දායකත්වය විග්‍රහ කරයි. • පූර්ව ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල ව්‍යුහය හා කාර්යය භාරය <ul style="list-style-type: none"> • භෞතික හා මානව සම්පත් 	<p>03</p>
<p>11.8 පෙර ළමාවියේ දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටා සැලකිල්ලට ගත යුතු ආකාරය පිලිබඳව විමසිලිමත් වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෙර ළමා විය දරුවන්ගේ හැසිරීම් රටා කෙරෙහි බලපාන සාධක. <ul style="list-style-type: none"> • පවුල් පරිසරය • පූර්ව ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන • සමාජ ආර්ථික පරිසරය 	<p>03</p>
<p>12. යෞවනවියේ 'දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම් වලට අනුවර්තනය වීම සඳහා සහාය වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • සාමාජීය වර්ධනය. 	<p>04</p>
<p>12.2 යෞවන අවධියේ සිදුවන සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට අදාළ විශේෂ ලක්ෂණ පිරික්සයි.</p>		

4.0 ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

මෙම පාඨමාලාවට අදාළ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය තීරණය කිරීමේ දී ගවේෂණය පදනම් කර ගෙන සිසු නිපුණතා ගොඩනැගීමට හැකි වන පරිදි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනය සඳහා මෙසේ සුදානම් වීමේ දී ගුරු භූමිකාවේ දී පැහැදිලි වෙනසක් අපේක්ෂා කෙරේ.

ඇත අතීතයේ සිට අපේ පන්ති කාමරවල බහුල ව ක්‍රියාත්මක වූ සාම්ප්‍රදායික සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාව (TRANSMISSION ROLE) හා පසු කාලීන ව හඳුන්වා දෙනු ලැබූ ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව (TRANSACTION ROLE) වර්තමාන පන්තිකාමර තුළ තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දුරු දැරියන්ගේ වින්තන කුසලතා, සමාජ කුසලතා හා පුද්ගල කුසලතාවල අද දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලන විට ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය සංවර්ධනය විය යුතු බවත් එය සිදු විය යුතු ආකාරයන් හඳුනා ගැනීම අපහසු නොවේ.

සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාවේ දී සිසුන් උගත යුතු සියල්ල දන්නා අයෙකු ලෙස ගුරුවරයා පිළිගැනෙන අතර සිසුන් ඒ කිසිවක් නොදන්නා අය ලෙස සලකා ඔවුන් වෙත දැනුම සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ගුරු කාර්යය බවට පත්වී තිබේ. ගුරුවරයාගෙන් සිසුන්ට දැනුම ගලා යාමට පමණක් සීමා වන දේශන මුහුණුවරක් ගන්නා මෙම ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සිසු වින්තනය අවදි කිරීමට හෝ සිසුන්ගේ පෞද්ගලික හා සමාජ හෝ පුද්ගලික කුසලතා සංවර්ධනය කිරීමට හෝ ප්‍රමාණවත් ව දායක නොවේ.

ගුරුවරයා පන්තිය සමග ඇති කර ගන්නා දෙබස ගනුදෙනු භූමිකාවේ ආරම්භක අවස්ථාව වේ. ගුරුවරයාගෙන් පන්තියට හා පන්තියෙන් ගුරුවරයාට ගලා යන අදහස්වලට අමතර ව සිසු-සිසු අන්තර් ක්‍රියා ද පසු ව ඇති වීම නිසා මෙම දෙබස ක්‍රමයෙන් සංවාදයකට පෙරලේ. දන්නා දෙයින් නොදන්නා දෙයට, සරල දෙයින් සංකීර්ණ දෙයට මෙන් ම සංයුක්ත දෙයින් විසුකිත දෙයට සිසුන් ගෙන යාම සඳහා ගුරුවරයා දිගින් දිගට ම ප්‍රශ්නකරණයේ නිරත වේ.

නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනයේ දී ශිෂ්‍ය කාර්යයන් ප්‍රබල ස්ථානයක් ගන්නා අතර පන්තියේ සෑම ළමයෙකු ම ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ව අඩු තරමින් ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයෙකුගේ (RESOURCE PERSON) තත්ත්වයට ගුරුවරයා පත් වේ. සිත් ගන්නායුලු ආරම්භයක් සහිත ව ක්‍රියාකාරකමට ප්‍රවේශ වීම, ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, සිසුන් ඉගෙන ගන්නා අයුරු සම්ප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා හා නොහැකියා හඳුනා ගනිමින් ද අවශ්‍ය ඉදිරිපෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් ද සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම, සිසුන් ඉදිරිපත් කිරීම්වලට හා සාකච්ඡාවලට යොමුවන අවස්ථාවන්හි දී ඔවුන්ට මැනවින් සවන්දීම හා ඇගයීම මෙන් ම පන්තිකාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දිරිස කිරීම සඳහා සුදුසු උපකරණ සකස් කිරීම ද මෙහි දී ගුරුවරයාගෙන් ඉටු විය යුතු මූලික කාර්යයන් වේ. යථෝක්ත ගුරු

කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන භූමිකාව (TRANSFORMATION ROLE) ලෙස නම් කර තිබේ.

මෙම පාඨමාර්ගයේ පළමු කොටස මගින් හඳුන්වා දෙනු ලබන විස්තරාත්මක විෂයමාලාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් සන්නතිය එහි දෙවැනි කොටසට ඇතුළත් කර ඇත. මේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම අඩු තරමින් පියවර තුනක් ඇතුළත් වන පරිදි සංවර්ධනය කර තිබේ. ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු වන පියවර මගින් සිසුන් ඉගෙනුමට බද්ධ කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. එබැවින් මෙම පියවර සම්බන්ධ කර ගැනීමේ පියවර (ENGAGEMENT STEP) වශයෙන් නම් කර තිබේ. මෙහි ආරම්භයක් ලෙස ගුරුවරයා ගනුදෙනු භූමිකාවේ ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරමින් සිසුන් සමඟ දෙබසකට මූල පූර්ව පසු ව සංවාදයකට පරිවර්තනය විය හැකි මේ දෙබස යටතේ ගවේෂණයේ යෙදීමෙන් සිසුන් සංවර්ධනය කර ගත යුතු මූලික නිපුණතා හා සම්බන්ධ පෙර දැනුම සිහිපත් කර ගැනීමටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල ඉදිරිය පිළිබඳ ඉති ලබා ගැනීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසේ. මෙම අදහස් හුවමාරුව සඳහා යොදා ගත හැකි උපක්‍රම රාශියක් ගුරුවරයා සතු ව ඇත. ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම / පින්තූර, පුවත්පත් දැන්වීම් හා සැණ පත් (FLASH CARDS) වැනි උත්තේජක යොදා ගැනීම / ගැටලු, ප්‍රභේදිකා හෝ සිද්ධි අධ්‍යයන භාවිතය / දෙබස්, භූමිකා රංගන, කවි, ගීත, ආදර්ශන (DEMONSTRATIONS) සෘජුව හෝ ග්‍රව්‍ය පට හෝ දෘශ්‍ය පට ඇසුරෙන් යොදා ගැනීම මෙවන් උපක්‍රම කිහිපයකි. සාරාංශ වශයෙන් පහත සඳහන් අරමුණු තුන සාක්ෂාත් කර ගැනීම මුල් කොට ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු වන පියවර ක්‍රියාත්මක වේ.

- පන්තියේ අවධානය දිනා ගැනීම.
- අවශ්‍ය පෙර දැනුම සිහිපත් කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදීම.
- ක්‍රියාකාරකමේ දෙවැනි පියවර යටතේ සිසුන් යොමු කිරීමට අපේක්ෂා කරන ගවේෂණයේ මූලිකාංග සිසුන්ට හඳුන්වා දීම.

ක්‍රියාකාරකමේ දෙවැනි පියවර සැලසුම් කර ඇත්තේ ගවේෂණය (EXPLORATION) සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීමටය. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන්නේ ඒ සඳහා සුවිශේෂ ව සකස් කරන ලද උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පදනම් කර ගෙන ය. ගැටලුවට සම්බන්ධ විවිධ පැති කණ්ඩායම් වශයෙන් ගවේෂණය කරමින් සහයෝගී ඉගෙනුමේ යෙදීමට සිසුන්ට හැකි වන පරිදි මෙම ගවේෂණය සැලසුම් කිරීමට ගුරුවරයාට සිදු වේ. සපයා ඇති සම්පත් උච්ඡ ප්‍රයෝජනයට ගනිමින්, සතිමත් බවෙන් යුතු ව කණ්ඩායම් සාකච්ඡා මෙහෙයවමින් සිසුන් ගවේෂණයේ නිරතවීම මෙම පියවරේ වැදගත් ලක්ෂණ කිහිපයක් වේ. කාලයක් තිස්සේ එබඳු කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම නිසා ස්වයං විනය, අන්‍යයන්ට සවන්දීම, අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම, ඔවුන්ට උදවු වීම, කාල කළමනාකරණය, ගුණාත්මක බවෙන් ඉහල නිපැයුම් ලබා ගැනීම, අවංක බව ආදී සාමාන්‍ය ජීවිතයට අවශ්‍ය වැදගත් කුසලතා රැසක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද සිසුන්ට හැකියාව ලැබේ.

සිසුන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කිරීමේ දී ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වල නායකත්වය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමෙන් ගුරුවරයා වැලකී සිටිය යුතු අතර සිසුන් අතරින් නායකයන් මතු වීමට අවශ්‍ය පසුබිම පමණක් මැනවින් සූදානම් කළ යුතු ය. සැඟවුණු හැකියා පදනම් කර ගනිමින් අවස්ථාවෝචිත ව නායකත්වය ගැනීමේ වරප්‍රසාදය මේ අනුව සිසුන්ට හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකමේ තෙවැනි පියවරේ දී සෑම කණ්ඩායමකට ම තම ගවේෂණ ප්‍රතිඵල අත් අයගේ දැනගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙහි දී ගුරුවරයා කල යුත්තේ සමූහ ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා සිසුන් දිරිමත් කිරීමයි. සෑම සාමාජිකයෙකුට ම වගකීම් පැවරෙන පරිදි ඉදිරිපත් කිරීම් සැලසුම් කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවීම ද වැඩදායකය. සිසු අනාවරණ පැහැදිලි කිරීම (EXPLANATION) හා සම්බන්ධ මෙම පියවරේ වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ අපේ පන්තිකාමර තුළ නිතර ඇසෙන ගුරු කථනය වෙනුවට සිසු හඬ මතු වීමට අවස්ථා සම්පාදනය වී තිබීමය.

ක්‍රියාකාරකම්වල තෙවන පියවරේ දී සොයාගැනීම් වැඩිදියුණු කිරීමට නැත්නම් විස්තාරණයට (ELABORATION) සිසුන් යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ. එක් එක් කණ්ඩායම ඔවුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අවසන් කල පසු ඒ පිළිබඳ සංවර්ධනාත්මක යෝජනා මතු කිරීමට ඉදිරිපත් කල කණ්ඩායමේ සිසුන්ට පලමු ව ද අනෙක් කණ්ඩායම්වල සිසුන්ට දෙවනු ව ද අවස්ථාව ලබා දීමෙන් මෙය සිදු කෙරේ. කෙසේ වෙතත් අවසාන සමාලෝචනය බාර වන්නේ ගුරුවරයාට ය. සිසුන් නිරත වූ ගවේෂණයට අදාළ වැදගත් කරුණු සියල්ල පැහැදිලි වන සේත් සංකල්ප හා න්‍යායයන් පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය සිසුන් තුළ තහවුරු වන සේත් මෙම සමාලෝචනය සිදු කිරීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය අපේක්ෂිත ආකාරයෙන් සාර්ථක ව ඉටු වන්නේ දැයි නිරතුරු ව සොයා බැලීම මෙම ක්‍රමවේදය යටතේ ගුරුවරුන් සතු ප්‍රධාන වගකීමකි. මේ සඳහා තක්සේරුව හා ඇගයීම යොදා ගත යුතු අතර ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ දී ම ලබා ගැනීමට සැලසුම්ගත ක්‍රියාකාරකම් ගුරුවරයාට අවස්ථාව සලසා දේ. ක්‍රියාකාරකමේ දෙවැනි පියවර යටතේ සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට තක්සේරුවටත් (ASSESSMENT), ක්‍රියාකාරකමේ තෙවන පියවර යටතේ සිසුන් පැහැදිලි කිරීම් හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඇගයීමටත් (EVALUATION) ගුරුවරයාට ඉඩ තිබේ. තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ විස්තරාත්මක විමසුමක් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන්වන කොටසෙහි දැක් වේ.

මේ දක්වා විස්තර කරන ලද ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය පරිණාමන භූමිකාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ගුරුවරයා යොමු කරවයි. මෙහි දී කණ්ඩායම් ගවේෂණයට මුල් තැන ලැබෙන අතර දෙබස්, සංවාද හා කෙටි දේශන සඳහා ද ගුරුවරයාට අවකාශ සැලසේ. ප්‍රවේශ පියවරේ දී දෙබසට හා සංවාදයට අවස්ථා ඇති අතර අවසාන පියවරේ සමාලෝචනය යටතේ කෙටි දෙසුමක් මගින් සංකල්ප තහවුරු කිරීමට ගුරුවරයාට ඉඩ ඇත. නව සහග්‍රහයේ පලමුවන විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය යටතේ ඉදිරිපත් වන මෙම විෂයමාලාව හා සම්බන්ධ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය සංවර්ධනය කිරීමේ දී පරිණාමන ගුරු භූමිකාවට අමතර ව සම්ප්‍රේෂණ හා ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාවන්ට අදාළ වැදගත් ලක්ෂණ ගැන ද සැලකිලිමත් වීම මෙම ක්‍රමවේදයේ විශේෂත්වය ලෙස සඳහන් කල හැකි වේ.

5.0 ගුණාත්මක යෙදවුම්

උපකරණ හා මෙවලම්

- O.H.P.
- V.C.D. / D.V.D.
- C.D.
- මහන යන්ත්‍රය
- පිඩන උදුන
- ගැස් උදුන - සිලින්ඩරය
- විදුලි පෝරණුව
- ටෝස්ටරය
- විදුලි ස්ත්‍රිකකය - රෙදි මදින මෙසය
- ග්‍රයින්ඩර් - බ්ලෙන්ඩර්
- විදුලි කේතලය
- ආහාර මිශ්‍ර කරණය
- සේදුම් බකකිය
- කබඩ
- තේ කට්ටල
- පිහන් කට්ටල
- සාස්පාන් කට්ටල
- බන්දේසි
- ජොග්ගු
- විදුරු
- හැඳි වර්ග
- ගැරුප්පු
- පිහි වර්ග
- කපන ලැලි
- මිනුම් තරාදිය
- මෙස හිරමනය
- ග්‍රේටරය

ක්ෂය ද්‍රව්‍ය

- සිනි
- පාන් පිටි
- බෙකින් පවුඩර්
- වැනිලා, කලරො, එසන්ස් වර්ග
- වොක්ලට් පවුඩර්
- කෝන් ෆ්ලෑර්
- අයිසං සිනි
- ජෙලටින්
- ටින්කර්
- සැමන්
- විනාකර්
- ලුණු
- ගිනිපෙට්ටි
- විම් , සබන්
- ස්ටිල් චූල් , ස්පොන්ජ්
- නූල්, ඊබන්, රේන්ද, චූල්
- ගම්
- දුඹුරු කඩදාසි, බ්‍රිස්ටල් බෝඩිස්
- සන්නාලි කාබන් , හුණු
- පාට පැන්සල් , / ප්ලැටිනම්
- අමුරෙදි, පොප්ලින්, විත්ත
- මෙස රෙදි, අන්පිස්තා
- තිරරෙදි
- රෙදි පින්තාරු තිත්ත වර්ග,
පින්සල්

- මිනුම් කෝප්ප
- තාවිච්චිය
- රොටි තැටිය
- තේ පෙරණය
- කිරි පෙරණය
- පෙතේර
- අයිසිං නොසල්ස්
- අමු රෙදි, පොප්ලින්, චිත්ත
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- සන්නාලි / හුණු
- ප්ලැටිග්නම් - පාට පැන්සල්
- දඹුරු කඩදාසි
- ඉදිකටු, අල්පෙනෙත්ති, දිදාල, රාමුව
- නූල්, ඊබන්, රේන්ද
- මිනුම් පටි
- දැනි රෝද
- අඩි කෝදු
- කතුරු වර්ග
- ගම්
- ශිතකරණ
- රෙදි පිත්තාරු තිත්ත වර්ග
- බුරැසු වර්ග
- මයික්‍රොවේව්.

6.0 තක්සේරුව හා ඇගයීම

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මගින් අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සිසුන් විසින් සාක්ෂාත් කර ගැනීම තහවුරු කිරීම සඳහාත් සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් හඳුනා ගැනීම සඳහාත් පන්ති කාමරයේ පහසුවෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අන්තර් සම්බන්ධතාවකින් යුත් වැඩසටහන් දෙකක් ලෙස තක්සේරුව හා ඇගයීම හඳුන්වා දිය හැකිය. තක්සේරුව නිසි පරිදි සිදුවන්නේ නම් පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන සියලු ම සිසුන්ට අදාළ නිපුණතා සම්බන්ධ ව ආසන්න ප්‍රවීණතාව වත් ලබා ගැනීම අපහසු නොවේ. අනෙක් අතට ඇගයීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් කවරේ දැයි හඳුනා ගැනීමය.

තක්සේරු කිරීමේ යෙදී සිටින ගුරුවරුන්ට තම සිසුන් සඳහා දෙයාකාරයක මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබා දිය හැකි ය. එම මාර්ගෝපදේශ පොදුවේ හඳුන්වන්නේ ප්‍රතිපෝෂණය (FEED BACK) හා ඉදිරිපෝෂණය (FEED FORWARD) යනුවෙනි. සිසුන්ගේ දුබලතා හා නොහැකියා අනාවරණය කර ගත් විට ඔවුන්ගේ ඉගෙනුම් ගැටලු මහහරවා ගැනීමට ප්‍රතිපෝෂණයත් සිසු හැකියා සහ ප්‍රබලතා හඳුනා ගත් විට එම දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීමට ඉදිරි පෝෂණයත් ලබා දීම ගුරු කාර්යය වේ.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය සඳහා විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් නිපුණතා අතරෙන් කවර නිපුණතා කවර මට්ටමින් සාක්ෂාත් කළ හැකි වූයේ දැයි සිසුන් විසින් හඳුනා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඇගයීම් වැඩපිළිවෙල ඔස්සේ සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් විනිශ්චය කිරීම මේ අනුව ගුරුවරුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර සිසුන් හා දෙමව්පියන් ඇතුළු වෙනත් අදාළ පාර්ශවයන්ට සිසු ප්‍රගතිය සන්නිවේදනය කිරීමට ගුරුවරුන් යොමු විය යුතු වේ.

ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරන මෙම විෂයමාලාව ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය (STUDENT-CENTRED), නිපුණතා පාදක (COMPETENCY-BASED), ක්‍රියාකාරකම් දිශානිමුඛ (ACTIVITY-ORIENTED) කර ගත් ප්‍රවේශයකින් යුක්ත වේ. ජීවිතය අර්ථවත් කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාවෙන් ඉගෙනුම, ගුරුවරයාගේ පරිණාමන භූමිකාවේ (TRANSFORMATION ROLE) භරය වේ.

පූර්වයෙන් සංවර්ධනය කළ ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන මෙම විෂයමාලාව ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම, තක්සේරුව හා ඇගයීම සමඟ සමෝධානය කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල දෙවැනි පියවරේ දී සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට ඔවුන් තක්සේරුවටත් ක්‍රියාකාරකම්වල තුන් වැනි පියවරේ දී සිසුන් ස්වකීය අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඔවුන් ඇගයීමටත් ගුරුවරයාට හැකි වේ. සිසුන් ගවේෂණයේ

යෙදෙන විට සිසුන් අතර ගැටසෙමින් ඔවුන් ඉටු කරන කාර්යය නිරීක්ෂණය කරමින් සිසුන් මුහුණපා ඇති ගැටලු පත්ති කාමරය තුළ දී විසඳා ගැනීම සඳහා පහසුකම් සහ මාර්ගෝපදේශකතාවය සපයා දීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කරන කාර්යය වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම පහසුවෙන් සිදු කළ හැකි වන පරිදි පොදු නිර්ණායක පහක් යෝජනා කෙරේ. මෙම නිර්ණායක අතරින් පළමු වන නිර්ණායක තුන ඒ ඒ නිපුණතාව ගොඩ නැගීමට ඒකරාශී වී තිබෙන දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා මූලික කොට සැකසී තිබේ. අවසාන නිර්ණායක දෙක ජීවිතයට වැදගත් වන හැකියා දෙකක් ප්‍රගුණ කර ගැනීමට සිසුන්ට අත දේ. මේ නිර්ණායක හා සම්බන්ධ වර්ෂා වෙනස්කම් පහ පත්තිකාමරය තුළ සිසුන් ක්‍රියාත්මක වීමේ දී හඳුනා ගැනීමට ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු අතර තක්සේරුව යටතේ එම වර්ෂා ගොඩ නැගීම තහවුරු කිරීමටත් ඇගයීම යටතේ එසේ ගොඩ නගා ගත් වර්ෂා පිළිබඳ ව විනිශ්චයන්ට එළඹීමටත් ගුරුවරයා යොමු විය යුතු වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ වැඩපිළිවෙළ වැඩිදියුණු කිරීමෙන් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දීර්ඝ කළ හැකිය. මෙසේ ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා මූලික කළ යුත්තේ ක්‍රියාකාරකම් සන්නතියට ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්, කාණ්ඩ කිහිපයකට වෙන්කර ගැනීමයි. සිසු ඉගෙනුම විකසිත කළ හැකි ප්‍රභේද කිහිපයක් ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩය හා බැඳෙන විෂය සන්ධාරය පදනම් කර ගනිමින් දෙවනුව හඳුනා ගත යුතුයි. තෝරාගත් ප්‍රභේද පදනම් කර ගෙන ගුරුවරයාට හා සිසුන්ට උපදෙස් ඇතුළත් වන පරිදි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දීර්ඝ කෙරෙන උපකරණ සකසා ගැනීම ඊළඟ පියවර වන අතර සෑම ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයක් ආරම්භයේ දී ම මෙම උපකරණ සිසුන්ට හඳුන්වා දීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. මේ අනුව ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා ගුරුවරයෙකුට යොදා ගත හැකි ප්‍රභේද කිහිපයක් මතු දැක් වේ.

- සංකල්ප සිතියම් (CONCEPT MAPS)
- බිත්ති පුවත්පත් (WALL NEWS PAPERS)
- ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩසටහන් (QUIZZES)
- ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු පොත් (QUESTION AND ANSWER BOOKS)
- ශිෂ්‍ය කාර්ය සාධන ගොනු (PORTFOLIOS)
- සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශන (EXHIBITIONS)
- විවාද (DEBATES)
- සාකච්ඡා මණ්ඩල (PANEL DISCUSSIONS)
- සම්මන්ත්‍රණ (SEMINARS)
- ක්ෂණික කථා (IMPROMPTU SPEECHES)
- භූමිකා රංගන (ROLE PLAYS)
- සාහිත්‍ය විමසුම් (PRESENTATION OF LITERATURE REVIEWS)

- ක්ෂේත්‍ර පොත් / ස්වභාව අධ්‍යයන දින පොත් / හොඳ වැඩ පොත් (FIELD BOOKS/ NATURE DIARIES)
- ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ (PRACTICAL TESTS)

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන්වන කොටස යෝජනා ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීමේ අවස්ථා හා ඒ සඳහා තෝරා ගෙන ඇති උපකරණ හඳුන්වා දීමට සැලසුම්කර තිබේ. මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම් තුළත් ඒවා අතරත් තක්සේරුව හා ඇගයීම දෙයාකාරයකින් සිදු කිරීමෙන් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් පුළුල් වන අතර ආශාවෙන් හා ප්‍රබෝධයෙන් ඉගෙනුමේ නියැලීමට සිසුන්ට හැකි වේ.

7.0 පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය තුළින් අපේක්ෂිත නිපුණතා වලදායී ලෙස සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. එයට සරල පාසල් පසුබිම සංවිධානය කිරීම වැදගත් වේ.

සතියකට මෙම විෂය සඳහා වෙන්කර ඇති කාලවිඳ ද ගණන තුන කි. පාසල් කාලසටහනෙහි සෑම විටම එම කාලවිඳ තුනෙන් දෙකක්, එකලග සිටින සේ සකස් විය යුතු යි. ප්‍රායෝගික නැඹුරුවක් ඇති විෂයයක් බැවින් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය කාලය වෙන් කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එසේම අවශ්‍ය භෞතික පහසුකම් සම්පාදනය කිරීම ද වැදගත් වේ.

මෙම විෂය ඉගැන්වීම සඳහා ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය පුහුණු, ඩිප්ලෝමා ගුරු මහත්මීන් යොදා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට අමතරව පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විවිධ වැඩසටහන් තුළින් ද ශිෂ්‍ය ඉගෙනුම් අත්දැකීම් පෝෂණය කෙරේ. පහත සඳහන් වැඩ සටහන්වලින් ඒ සඳහා දායකත්වය ලබා ගත හැකි ය. එමෙන්ම ගුරුහවතුන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් මගින් ඔවුන්ගේ වෘත්තීය සංවර්ධනය මෙන්ම ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා වැඩි පෙළඹවීමක් ඇති කිරීමට හැකි වේ. ඉහත අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට පහත සඳහන් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම වැදගත් ය.

- දැනුම මනුෂ්‍ය වැඩසටහන්
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා දින
- ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ
- ශිෂ්‍ය නිර්මාණ ප්‍රදර්ශන
- විෂය කඳවුර
- ක්ෂේත්‍ර වාර්තා
- ගුරු තත්ව කව
- ගුරු සංවර්ධන වැඩසටහන්
- ගුරු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශන

ඉහත වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම පාසල්වල ගෘහආර්ථික විද්‍යා විෂය උගන්වන ගුරුවරුන්ට සහ විෂය භාර අදාළ නිලධාරීන්ට පැවරේ. එහි දී පාසල සතු පහසුකම් සහ බාහිර ව ලබා ගත හැකි පහසුකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී වාර්ෂික සැලැස්මකට අනුකූලව කටයුතු කිරීම තුළින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය භෞතික පහසුකම් හා කාලය කළමනාකරණය කර ගත හැකි වේ.

පාසලේ විදුහල්පතිවරයාගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය මෙන්ම පාසලේ අනෙකුත් ගුරුහවතුන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම ද මෙහි දී වැදගත් වේ.